

FITNESS

CALENDARIO CORSI

LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
FUNZIONALE
 9:00

GINNASTICA DOLCE
 9:00

FUNZIONALE
 9:00

FUNZIONALE
 9:00

POSTURALE
 9:00

OSTEO FITNESS
 09:30

POSTURALE
 10:00

TONIFICAZIONE
 10:00

DYNAMIC PILATES
 10:00

CIRCUIT TRAINING
 10:00

TONIFICAZIONE
 10:00

OSTEO FITNESS
 10:15

PILATES
 11:00

POSTURALE
 11:00

POSTURALE
 11:00

YOGA
 11:00

GINNASTICA DOLCE
 11:00

FUNZIONALE
 17:15

CIRCUIT TRAINING
 17:15

DYNAMIC PILATES
 17:15

TONIFICAZIONE
 17:15

H.I.I.T.
 17:15

DYNAMIC PILATES
 18:00

FITNESS DANCE
 18:00

CIRCUIT TRAINING
 18:00

CIRCUIT TRAINING
 18:00

FITNESS DANCE
 18:00

CROSS TRAINING
 18:00 - SALA B

MOBILITY
 18:00 - SALA B

TONIFICAZIONE
 18:00 - SALA B

OSTEO FITNESS
 18:00 - SALA B

DYNAMIC PILATES
 18:00 - SALA B

SALA B
BODY PUMP
 19:00

FUNCTIONAL PILATES
 19:00

POSTURALE
 19:00

TOTAL BODY
 19:00

HIP HOP
 19:00